

## Grillowane piersi z kurczaka z sałatką grecką



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Składniki dla 4 osób:

<b>piersi z kurczaka</b>	4 (po 150 g każda) sztuki
<b>olej</b>	do skropienia

#### Sałatka:

<b>ser feta</b>	1 opakowanie
<b>sałata</b>	1 (opcjonalnie) główka
<b>ogórek</b>	1 sztuka
<b>cebula czerwona</b>	1 sztuka
<b>pomidory</b>	3 sztuki
<b>papryka czerwona</b>	2 sztuki
<b>papryka żółta</b>	2 sztuki
<b>oliwki czarne Smak</b>	1 słoik
<b>oliwa</b>	50 mililitrów

#### Sos vinaigrette:

<b>Musztarda delikatesowa Prymat</b>	2 łyżki
<b>miód wielokwiatowy</b>	1 łyżka
<b>woda mineralna</b>	100 mililitrów
<b>oliwa</b>	4 łyżki
<b>sok z cytryny</b>	do smaku

**Do smaku:**

**Grill przyprawa klasyczna Prymat**

**Oregano suszone Prymat**

**Pieprz czarny mielony Prymat**

**Sól morską jodowaną Prymat w młynku**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### **Sos vinaigrette i sałatka:**

Musztardę łączymy z wodą, miodem i sokiem z cytryny. Powoli mieszamy, dodajemy stopniowo oliwę z oliwek, aż do momentu uzyskania jednolitej konsystencji. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Z papryk usuwamy gniazda nasienne i kroimy w kostkę. Ogórka obieramy, usuwamy pestki i kroimy w półplasterki. Pomidory obieramy ze skóry, wycinamy gniazda, kroimy w kostkę lub półksiężycy. Ser feta kroimy w kostkę, a następnie polewamy oliwą i posypujemy oregano. Cebulę i oliwki kroimy w plastry. Sałatę, jeśli dodajemy, rwiemy na małe kawałki i przekładamy do dużej miski.

Wszystkie składniki sałatki łączymy i polewamy przygotowanym wcześniej sosem vinaigrette.

### **Mięso:**

Piersi z kurczaka delikatnie rozbijamy, nacieramy przyprawą Grill klasyczny, delikatnie skrapiamy olejem i układamy na grillu lub patelni grillowej. Grillujemy ok. 5-7 minut z każdej strony.

Gotowe mięso podajemy z sałatką grecką.